

Inhalt

Über mich	7
SCHNELL KOCHEN - GUT ESSEN	10
TIPPS & TRICKS	
Meal Prep	14
Tiefkühlprodukte	14
Essenspläne	15
Bio-Kiste	16
FRÜHSTÜCK	
Energie-Müsli	20
Matcha-Porridge	22
Kokosquark mit Papaya	24
Rote Bete-Porridge	26
SALATE	
Gurke-Mango-Salat	30
Rote Bete-Apfel-Salat	32
Melonen-Feta-Salat	34
Sauerkraut-Dattel-Salat	36
Fenchel-Apfel-Salat	38
Radicchio-Orangen-Salat	40
HERZHAFT & KALT	
Papaya mit Mozzarella	44
Rote Bete Gazpacho	46
Low carb Wrap	48
Rote Bete Carpaccio	50
Papaya Carpaccio mit Feta	52

SUPPEN

KicherErbsen-Kokossuppe	56
Karotten-Birnen-Suppe	58
Grüne Bohnensuppe	60

HERZHAFT & WARM

Süßkartoffeln & Ziegenkäse	64
Blumenkohlpüree mit Pilzen	66
Frittata	68
Spinatnockerl mit Salbei	70
Auberginenpüree mit Fisch	72
Steckrüben-Spaghetti	74
Karottenpüree & Hack	76
Sahniger Fenchel mit Lachs	78
Kohlrabisticks mit Dip	80

BASICS, DIPS, BROT

Gemüsewürze	84
Körniges Knäckebrot	86
Rosmarin-Cracker	88
Blumenkohl-Hummus	90
Buchweizen-Naans	92
Brokkoli-Erbsen-Dip	94

DESSERTS

Schokoladige Avocadocrème	98
Mango-Crème	100
Schneller Kaiserschmarrn	102
Papaya mit Mascarpone	104
Banane mit Schoko	106
Apfel mit Mandelmus	108